

東吳大學學生 / 赴陸港澳地區研習及學術交流補助 / 成果報告

中華民國 114 年 1 月 24 日填

姓名	林依瑄	學號	12153247	系級	企3B
研習單位 名稱	中文：上海財經大學				
	外文：Shanghai University of Finance and Economics				
期間	自民國 114 年 9 月 8 日至民國 115 年 1 月 18 日				
地點	上海市楊浦區國定路777號				

一、活動簡介

上海財經大學交換研修時程自民國一一四年九月八日至民國一一五年一月十八日
(從開學日計算至寒假開始)

二、研習成果

學校給交換生的選課時間是最後一輪，所以事先在網路上看好想上的課都已經額滿了，所以最後選了可以抵免的課並把時間集中在週四週五，利用其餘空閒時間至上海附近城市旅遊。學校有些課沒有期中考因此期末考比重較大以及必修課大多是在學期週完全結束後再由教務處安排考試時間，因此期末成績與回台時間需要多加注意。

<西方古典音樂縱覽>

課程學分：2學分

教學時長：兩節課，長達16週

考核方式：出席點名與2篇論文繳交作為成績評分方式

<金融風險管理>

課程學分：2學分

教學時長：兩節課，長達16週（第16周為期末週）

考核方式：出席點名、課堂練習以及期末考作為評分方式

<貨幣銀行學>

課程學分：3學分

教學時長：三節課，長達16週（不包含考試周）

考核方式：出席點名、期末考作為評分方式

三、心得

雖然這裡的語言跟台灣相差不大，但在日常生活中的習慣與文化有很大的差別，以下將透過飲食、交通、購物、旅遊四個方面描述。

1. 飲食方面，學校有多個食堂但菜色相差不多大部分學生都會選擇叫外送而學校也有在各宿舍附近設置外送櫃所以對我們來說相當方便。上海也有很多不同城市的特色餐廳，但價格相對高昂，五角場也有許多餐廳可供學生挑選，但假日人潮較多。

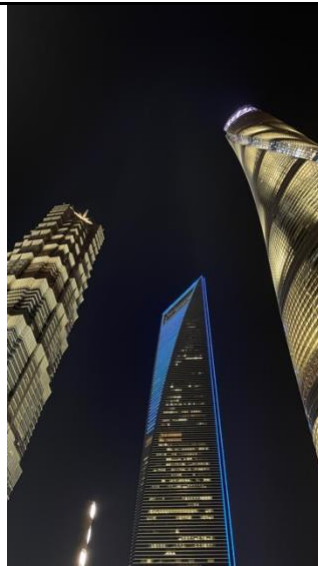
2. 交通方面，學校提供給交換生的宿舍旁邊就是地鐵站，因此出去逛街吃飯都是搭地鐵，價格最低2塊依距離遞增，校內校外也有很多可供租借的自行車，起步價為1.5元。上海交通相對周邊小城市發達，基本上所有著名景點搭地鐵都會到。計程車價格也比台灣便宜，如果多人出遊選擇叫車也是一個又快又省時的方法。上海有兩個機場，分別是虹橋機場與浦東機場，前者較小大眾運輸也只有地鐵有到，後者主要營運國際航線有地鐵與磁浮列車可以抵達相對快速。如果要去上海周邊城市旅遊可以選擇坐高鐵或火車，上海有多個火車站，最大的是上海虹橋站而列車班次也是最多的。要訂購高鐵票需要下載「鐵路12306」的 app，從中查詢班次與購票。
3. 購物方面，上財周邊有復旦大學與同濟大學，距離最近的商場則是五角場，基本上所有東西都可以在那邊買到，還有最盛行的淘寶購物下單後2-3天即送達，通常會送到學校的菜鳥驛站但距離學校給的宿舍樓非常遠走路來回大概需要30分鐘左右，依照列數櫃號找到自己的包裹後掃商品碼及身份碼就可以了，相當方便快捷。日常生活用品也可以透過美團或是淘寶閃購外送，不需要自己跑太遠購買，學校附近的超市來回也需要40分鐘。
4. 旅遊紀錄，我用第一個月的時間探索上海，上海本地也有很多景點，剛好遇到浦東美術館有梵谷展覽，因為從學校坐地鐵到經典景點都需要30分鐘起跳。接著去了蘇州、南京、寧波、杭州、北京。前三個都是三天兩夜，杭州一日遊，以及北京因為距離較遠選擇做飛機出行並待了4天3夜。

選擇來上海交換是因為他是其中一個世界金融中心中國多數企業總部也設立在此，在歷史上曾是歐洲租借區，現代摩天大樓與西洋風情洋樓並存的建築風格在外灘附近展露無遺。在生活上相當便利地鐵多達20條，但生活成本相對高上許多，而在這個商業發展快速的城市我認為在財經專業學校中交授給學生的知識應是能與市場連結因此選擇上海財經大學交換，雖然一開始辦理電話卡、學校的企業微信、選課碰到一些困難跑了很多地方，但學校的老師都很努力地幫助我，讓我能盡快安頓好。宿舍室友因為都是中國人相對我熟悉點餐方式、查地圖、叫車等等因此一起出去吃飯時，他們也都會幫助我讓我快速適應當地的生活，因此在我適應上海的生活與上課模式後就開始安排旅遊行程，體驗各地飲食與歷史文化，原本想找室友一起出遊但他們的課都比較分散，因此我只能選擇獨旅，這四個半月的交換學習除了學到專業知識之外還學到如何獨立自主，從安排旅遊、車票、訂飯店，從零經驗到駕輕就熟，這些需要時間積累而形成的心靈的成長是我認為這次旅程中最重要的部分。最後感謝父母願意支持我到上海交換，也感謝自己願意跨出舒適圈突破自己的極限。

四、 照片實錄



豫園步行街



陸家嘴金融中心



浦東美術館 - 梵谷展



東方明珠塔



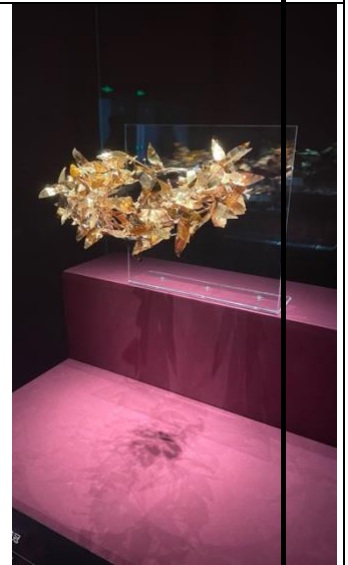
上海博物館



上財舊校門



武康大樓



上海世博會館



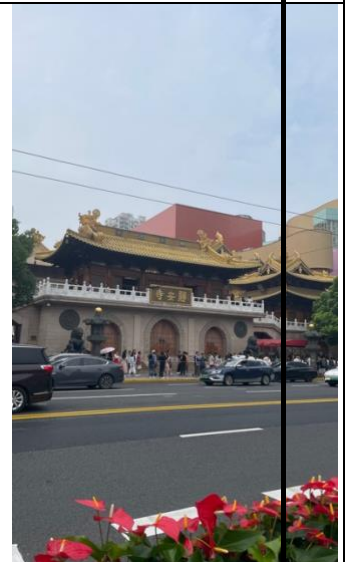
羅丹藝術中心-沉思者



中華藝術宮



上海植物園



靜安寺



左庭右院鮮牛肉火鍋



山緩緩火鍋



福州路



蘇州大學東吳校門



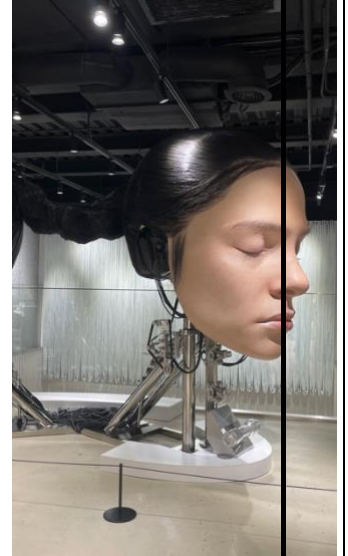
蘇州耦園



蘇州虎丘



蘇州博物館



淮海中路巨人展



上海豫園



南京牛肉煎餃



南京總統府



南京博物院



南京中山陵



寧波天一閣



寧波博物館



寧波鼓樓



北京環球影城



故宮



天壇公園祈年殿



西湖雷峰塔

五、 檢討及建議

1. 門號及網路-淘寶美團等 app 都需要使用中國手機門號註冊，建議在學校內辦門號有較優惠的方案也不用擔心被營業員匡騙而訂購高價月租方案，學校宿舍內有提供無線網路但需要到上財門戶申請使用者名稱與密碼再登入
2. 學習-一開始在全校課表上看好幾門想選的課但因為選課在最後一輪大部分熱門課程已額滿因此著重選擇可以抵免的課程，可以在小紅書上用關鍵字查詢或在微信上查詢銳評小程序輸入老師的名字也可以查看過去學長姐的評分與建議，有些課程是由教務處统一安排考試時間而不是用最後一堂課考試，這個部分也需要特別注意時間
3. 住宿-學校提供給交換生的宿舍是新蓋好有獨立衛浴的，洗澡需要另外儲值付費，因此不用擔心住到公共衛浴的宿舍，冷氣除了電費也需要另外付使用費，是跟台灣宿舍不一樣的地方，每層樓都有附飲水機需要儲值金額掃碼付款，以上三項需要儲值付費的都在不同的頁面一開始需要時間適應
4. 旅遊經驗-在上海周邊旅遊我優先選擇搭高鐵相對快速也方便而高鐵也有分一等做二等座商務座可以依照個人喜好選擇，二等座相對擁擠乘客大多在車廂內將電話或外放手機聲

音，一等座位子較大也有腳踏板且相對安靜價格則是二等座的2倍左右，旅遊住宿選擇大型連鎖飯店，安全相對有保障也比較乾淨，因為住飯店需要看證件因此需要注意飯店是否可以讓外賓入住，另外高鐵火車票可以選在官方的12306 app 購買也可以在第三方平台購買價格應該不會有差異，若需要去較遠的城市可以選擇買機票，有些會比買高鐵票更便宜。

5. 天氣- 9-10月中都還是相對炎熱，10月底到1月開始漸漸變冷變乾，因此會需要羽絨外套，冬季衣服帶得比較少是為了避免體積太大佔用行李額度，聽室友說近幾年上海冬季下雪機率幾乎為零，想要看雪要去到更北方的城市，也需要天氣好很碰運氣。
6. 機票-建議申請學生票資格可以有兩件托運行李額度，只要繳交換院校的錄取證明即可申請。
7. Vpn-剛來的前幾天可以使用 e-sim 但連上中國的網域後就會管制使用的 app 因此需要先在台灣下載好翻牆的 app，我試過免費的快喵和需要付費的快連，快喵有時候會連接不上還有網速偏慢，快連可以選擇是否自行選擇地區的兩種方案，一個帳號雖然只能登入兩台裝置，但使用起來相對快速而且穩定，比較推薦快連

六、 其他

若有疑問或想了解的問題可以透過以下方式聯繫到我

微信 wxid_pbzdz5bdhgn712

IG yixuan1230_

註：請於當年度規定時間內繳交2,000字以上「成果報告」，表格如不敷使用，請自行延展。

國際與兩岸學術交流事務處